

**PROGRAMACIÓN DOCENTE DE TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL E CORPORAL**  
**CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA DE A CORUÑA**  
**TÍTULO SUPERIOR DE MÚSICA (ENSINANZAS REGULADAS POLO DECRETO 163/2015, DO 29 DE OUTUBRO)**  
**CURSO 2020-2021**

1. IDENTIFICACIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN											
DISCIPLINA: TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL E CORPORAL											
ESPECIALIDADE:	INTERPRETACIÓN							ITINERARIOS:	ÓBOE		
CARÁCTER:	MATERIAS OBRIGATORIAS ESPECÍFICAS							TIPO DE CLASE:	COLECTIVA		
DEPARTAMENTO:	VENTO MADEIRA							XEFE DE DPTO.:	ISMAEL VAQUERO		
CURSOS	1º curso		2º curso		3º curso		4º curso		COORDINADOR/A DA DISCIPLINA:	Ismael Vaquero Baquero	
CUADRIMESTRES	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Horas de clase semanais:	2 H	
ECTS/CUAD.	-	-	-	2	-	-	-	-	Observacións:		
DOCENTES:	NOME E APELIDOS							EMAIL/TEL/WEB		TITORÍA	
	Ismael Vaquero Baquero							ismaelvaquero@edu.xunta.es		Venres 11.00-12.00 h.	

2. DESCRIPTOR E COMPETENCIAS	
DESCRITOR:	Coñecemento básico da estrutura e función do aparello locomotor e do sistema nervioso. Desenvolvemento de hábitos posturais correctos que minimicen o risco durante a interpretación. Técnicas de respiración, relaxación, autocontrol, optimización da enerxía muscular, concentración e memoria aplicadas ao estudo e á actuación en público.
COÑECEMENTOS PREVIOS:	Non require
RELACIÓN CON OUTRAS DISCIPLINAS:	A disciplina das Técnicas de control emocional e corporal ten carácter transversal, e está relacionada coas propias da especialidade de interpretación, como a de instrumento, repertorio, música de cámara... Ten como obxectivo desenvolver as técnicas de control psíquico físico cara a potenciación das capacidades expresivas do propio corpo, que redunden na mellora das interpretacións musicais.
COMPETENCIAS TRANSVERSAIS:	T1, T2, T3, T7, T7, T11, T13, T15
COMPETENCIAS XERAIS:	X8, X21, X24, X25
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:	E14, E16, E18, E110
Ver a lista e descrición de competencias no Decreto 163/2015, do 29 de outubro.	

3. OBXECTIVOS	
DESCRIPCIÓN	COMPETENCIAS RELACIONADAS
Fomentar no alumno o interese pola súa posición corporal, pola interiorización de mente e corpo	T2, T3, T17, T13, X8, X21, X24, E14, E16
Adquirir coñecemento da importancia do uso axeitado do corpo no acadamento dunha correcta execución musical, na que se amose seguridade e contril da situación	T3, T6, T7, T11, X8, X24, E18
Coñecer a estrutura e funcionamento do aparello locomotor e do sistema nervioso	T2, T3, T6, T13, X8, X24, X25, E14, E16
Investigar sobre aqueles aspectos individuais do alumno que propicien inseguridades á hora da interpretación en público.	T1, T2, T3, T6, T7, T7, T13, X8, X21, X24, X25, E14, E16, E18, E110
Coñecer e aplicar as principais técnicas psicolóxicas de autocontrol emocional	T1, T2, T3, T6, T13, X8, X24, X25, E14, E16, E110
Adquirir una rutina de exercicios tanto físicos como mentais que faciliten o coidado do aparello locomotor, relacionado co desenvolvemento da súa actividade artística	T1, T2, T3, T6, T7, T7, T11, T13, X8, X21, X24, X25, E14, E16, E18, E110

4. CONTIDOS		
TEMAS	DESCRITOR DE SUBTEMAS	SESIÓNS
O movemento corporal	Conciencia corporal	6
	Colocación corporal con e sen instrumento Apreciación sensorial Movementos correctos do corpo con e sen instrumento. Actividades de reforzamento ou consolidación	2
A expresión corporal	Armonía corporal	2
Preparación física para a actuación en público	Exercicios de quecemento	2,5
Preparación psíquica	Exercicios de concentración	2,5
Metodoloxías de traballo autónomo		1
TOTAL SESIÓNS:		16

5. METODOLOXÍA, ACTIVIDADES E TEMPORALIZACIÓN			
ACTIVIDADE E DESCRICIÓN	HORAS PRESENCIAIS	HORAS NON PRESENCIAIS	TOTAL HORAS
Exposición práctico-teórica	16		16
Lectura guiada e comentario de fontes	15		15
Pescuda de información		23	23
Actividades complementarias		4	4
Titorías:		1	1
Actividades de avaliación: - Presentación traballos - Revisión de probas	1		1
TOTAL HORAS:			60
<p><b>Adaptación ao ensino mixto/Adaptación ao ensino non presencial.</b>            As horas correspondentes ás sesións que non se poidan realizar no centro serán realizadas a través de aplicacións telemáticas, ben en clase telemática presencial en directo (no seu horario habitual), se os medios tecnolóxicos o permiten, ou no seu defecto entregando traballos sobre bibliografía proposta polo profesor. Neste último caso o traballo será enviado ao profesor a lo menos 2 horas antes do horario da súa clase.            As actividades relacionadas con prácticas na aula soamente manteranse no <u>ensino mixto</u>, nas sesións presenciais. Estas actividades substituiranse no ensino <u>non presencial</u> por coñecementos teóricos que se incluírán na exposición de traballos.</p>			

6. AVALIACIÓN			
FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS AVALIADAS	PONDERACIÓN
<b>6.1. CONVOCATORIA ORDINARIA</b>			
6.1.1 AVALIACIÓN ORDINARIA (CON AVALIACIÓN CONTINUA)			
Exposición de traballos en clase	Amosar ter asimilado os coñecementos teóricos	Todas	60%
Prácticas na aula	Coñecer os recursos que permiten o control emocional durante a execución artística	Todas	40%
<p><b>Adaptación ao ensino mixto</b>            As clases realizadas de maneira telemática formarán parte da avaliación continua.</p> <p><b>Adaptación ao ensino non presencial</b>            As clases realizadas de maneira telemática formarán parte da avaliación continua. Os contidos traballados nas prácticas de aula serán substituídos por coñecementos teóricos incluídos na exposición de traballos.</p>			
6.1.2. AVALIACIÓN ORDINARIA (ADIANTO DE CONVOCATORIA-EXAME DECEMBRO)			
Exame das lecturas obrigatorias	Amosar ter asimilado os coñecementos teóricos	Todas	50%
Defensa oral de un tema			50%
<p><b>Adaptación ao ensino mixto.</b>            No caso no que os exames coincidiran en período de ensino non presencial, e sempre que non houbera posibilidade de adaptar as datas para facelo presencial, fariase telemáticamente. Darase prioridade ao formato telemático en directo para a defensa oral. Se non fora posible, a defensa oral realizaríase nunha gravación e sería entregada por correo electrónico. O exame de lecturas obrigatorias será realizado telemáticamente e enviado por correo electrónico. Os porcentaxes de nota para cada exercicio é de 50%.</p> <p><b>Adaptación ao ensino non presencial.</b>            Os exames faranse telemáticamente según a proposta indicada no parágrafo referente a adaptación ao ensino mixto.</p>			

**6.1.3. AVALIACIÓN ALTERNATIVA (PERDA AVALIACIÓN CONTINUA)** Os alumnos que acumulen 5 faltas perderán o dereito á avaliación continua e terán dereito a unha avaliación alternativa.

Examen das lecturas obrigatorias	Amosar ter asimilado os coñecementos teóricos	Todas	50%
Defensa oral de un tema			50%

**Adaptación ao ensino mixto.**

No caso no que os exames coincidiran en período de ensino non presencial, e sempre que non houbera posibilidade de adaptar as datas para facelo presencial, fariase telemáticamente. Darase prioridade ao formato telemático en directo para a defensa oral. Se non fora posible, a defensa oral realizaríase nunha gravación e sería entregada por correo electrónico. O exame de lecturas obrigatorias será realizado telemáticamente e enviado por correo electrónico. Os porcentaxes de nota para cada exercicio é de 50%.

**Adaptación ao ensino non presencial.**

Os exames faranse telemáticamente según a proposta indicada no parágrafo referente a adaptación ao ensino mixto.

**6.2. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA**

Examen das lecturas obrigatorias	Amosar ter asimilado os coñecementos teóricos	Todas	50%
Defensa oral de un tema			50%

**Adaptación ao ensino mixto.**

No caso no que os exames coincidiran en período de ensino non presencial, e sempre que non houbera posibilidade de adaptar as datas para facelo presencial, fariase telemáticamente. Darase prioridade ao formato telemático en directo para a defensa oral. Se non fora posible, a defensa oral realizaríase nunha gravación e sería entregada por correo electrónico. O examen de lecturas obrigatorias será realizado telemáticamente e enviado por correo electrónico. Os porcentaxes de nota para cada exercicio é de 50%.

**Adaptación ao ensino non presencial.**

Os exames faranse telemáticamente según a proposta indicada no parágrafo referente a adaptación ao ensino mixto.

**7. BIBLIOGRAFÍA, MATERIAIS E DOCUMENTOS**

**Referencias básicas.**

Michael Gelb: "El cuerpo recobrado" Introducción a la técnica Alexander, ed. Urano, ISBN: 84-86344-25-5  
 Guillermo Dalia Cirujeda: "Como superar la ansiedad escénica en músicos, ed. Mundimúsica ediciones, ISBN: 84-88038-96-8  
 Andres López de la llave, M<sup>a</sup> Carmen Pérez-Llantada: "Psicología para intérpretes artísticos", ed. International Thomson editores Spain, ISBN: 84-9732-446-8  
 Jesús Yanes: "El control del estrés y el mecanismo del miedo", ed. Edaf SL, ISBN: 978-84-414-2044-1  
 Gallwey, W. T.: El juego interior del Tenis, ed. Sirio  
 Green, B., Gallwey, W. T: The inner game of music. Ed. Doubleday

**8. OBSERVACIÓNS**